

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia membutuhkan olahraga untuk menunjang kebutuhan jasmani dan rohaninya untuk menjalankan berbagai aktivitas kegiatan dalam mencapai tujuan hidupnya. Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012, hlm. 37) “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya”. Banyak sekali tujuan yang dapat dicapai dalam berolahraga sesuai kebutuhan masing-masing, seperti untuk kesehatan, rekreasi, dan prestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi sebagai seorang atlet atau olahragawan. Ada empat aspek yang harus dilatih dalam olahraga prestasi untuk mencapai prestasi yang maksimal, dalam hal ini Harsono (1988, hlm. 100) mengemukakan bahwa : “Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu : (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental”. Latihan fisik merupakan salah satu aspek yang paling penting tanpa mengesampingkan aspek lain nya. Sebagaimana dikemukakan oleh Iman Imanudin (2008, hlm. 66) bahwa : “Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga.” Apabila seorang atlet mempunyai kondisi fisik yang bagus maka dapat menunjang kepada aspek teknik, taktik dan mental. Dengan demikian ada empat unsur kondisi fisik yang harus dilatih yaitu kekuatan (*strenght*), kelenturan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), dan daya tahan (*endurance*). Di dalam dunia olahraga prestasi atlet dituntut mempunyai kecepatan yang bagus baik dalam kecepatan berfikir ketika menentukan keputusan ataupun kecepatan gerak. Harsono (1988, hlm. 216) mengemukakan bahwa : “Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkatnya”. Lebih lanjut Iman Imanudin (2008, hlm. 111) menyatakan bahwa :

Dalam olahraga ada tiga bentuk kecepatan :

1. Kecepatan maksimal (speed) adalah kecepatan gerak maksimal maju untuk menyelesaikan jarak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.
2. Agilty (kelincahan) adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya.
3. Quickness (aksi-reaksi) adalah kecepatan gerak aksi reaksi.

Cabang olahraga sepakbola di Indonesia saat ini merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah populer. Hal ini dapat dilihat dari perkembangan cabang sepakbola yang sudah digemari oleh berbagai kalangan masyarakat luar mulai dari masyarakat di kota sampai di desa, atau bahkan lapisan masyarakat biasa, mulai dari anak-anak sampai dewasa, laki-laki ataupun perempuan. Disamping itu pula permainan cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang murah dan meriah karena dapat dilakukan dengan sarana serta prasarana yang sederhana. Berbicara tentang definisi sepakbola banyak ragamnya, salah satunya dikemukakan Sucipto (1999:6) bahwa :

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satu nya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengan nya di daerah tendangan hukumannya.

Dalam bermain sepakbola tentunya tidak hanya bermodal nekat saja, namun ada beberapa teknik yang harus dipelajari untuk dapat bermain sepakbola. Dalam sepakbola seorang pemain setidaknya dapat menguasai beberapa teknik dasar. Seperti dikutip dari Luxbacher (dalam Bambang Sugeng, 2001, hal. 23) “Pemain sepakbola harus mengembangkan keterampilan yang digunakan untuk mengumpan, menerima, menyundul, menggiring, melindungi, dan menendang bola.

Sepakbola tidak hanya mengenal menyerang, bertahan, dan mencetak gol saja. Ada beberapa istilah yang terdapat dalam sepakbola yang cukup penting bagi para pesepakbola profesional dan para penikmatnya yaitu gerakan dengan bola dan gerakan tanpa bola.

Boby Bagja Firdausa, 2015

Pengaruh Down The Line Drill Dengan Dot Drill Terhadap Kelincahan Pada Siswa Sepakbola Ssb Mandala Majalengka

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dalam sepakbola gerakan tanpa bola merupakan salah satu aspek yang penting. Pemain sepakbola tidak hanya dituntut bergerak ketika menguasai bola akan tetapi ketika tidak menguasai bola pemain tersebut dituntut bergerak tanpa bola. Pemain sepakbola harus pandai memposisikan dirinya di dalam situasi pertandingan baik ketika menguasai bola ataupun tidak.

Gerakan tanpa bola dapat dilakukan ketika kita meminta bola *short pass*, *long pass*, ataupun *true pass* dari teman. Ketika melakukan gerakan tanpa bola pemain dituntut mempunyai *agility* (kelincahan) yang bagus. Pemain sepakbola yang mempunyai *agility* yang bagus akan dengan mudah melepaskan dirinya dari penjagaan lawan.

Tidak jarang dalam sepakbola gol tercipta berawal dari gerakan tanpa bola, pemain yang dapat melepaskan dirinya dari penjagaan lawannya sehingga pemain tersebut tidak terkawal dan dengan mudah mencetak gol ke gawang lawannya. Dengan demikian, seorang pemain sepakbola sangat membutuhkan latihan yang dapat meningkatkan kelincahannya yang dapat menunjang ketika melakukan gerakan dengan bola ataupun gerakan tanpa bola.

Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan seorang pemain sepakbola seperti dengan *down the line drill* dan *dot drill*. Mengenai *down the line drill* Harsono (1988, hlm. 174) mengutarakan bahwa :

Di lapangan ada beberapa garis yang berjarak masing-masing kira-kira 4 sampai 5 m. Atlet lari menuju garis-garis tersebut, dan setiap tiba di suatu garis dia harus mengubah cara larinya dengan mundur, maju, atau menyamping sesuai dengan instruksi pelatih.

Sedangkan mengenai *dot drill* Harsono (1988, hlm. 173) mengutarakan bahwa :

Dilantai atau dilapang dibuat 4 titik yang membentuk persegi berjarak masing-masing 24 inci (kira-kira 60cm) dan 1 titik di tengah-tengah persegi. Atlet bersiap dengan kedua kaki pada 2 titik, dan pada aba-aba “ya” atlet melompat-lompat ke titik-titik yang lain secepatnya dalam waktu 30 detik atau lebih.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh *Down The Line Drill* dengan *Dot Drill* terhadap Kelincahan pada Siswa SSB Mandala Majalengka”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas, maka masalah dalam penelitian adalah:

1. Apakah *down the line drill* berpengaruh secara signifikan terhadap kelincahan gerak atlet pada permainan sepakbola?
2. Apakah *dot drill* berpengaruh secara signifikan terhadap kelincahan gerak atlet pada permainan sepakbola?
3. Apakah terdapat dampak perbedaan yang signifikan antara *down the line drill* dengan *dot drill* terhadap kelincahan gerak atlet pada permainan sepakbola?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh *down the line drill* terhadap kelincahan gerak atlet pada permainan sepakbola.
2. Untuk mengetahui pengaruh *dot drill* terhadap kelincahan gerak atlet pada permainan sepakbola.
3. Untuk mengetahui mana yang lebih berpengaruh secara signifikan antara *down the line drill* dengan *dot drill* terhadap kelincahan gerak atlet pada permainan sepakbola.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat yang di harapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Untuk memperoleh pemahaman dan pengetahuan secara teoritis mengenai penerapan *down the line drill* dan *dot drill* terhadap peningkatan kelincahan gerak atlet pada permainan sepakbola, sebagai bahan referensi dan informasi bagi para pelatih untuk meningkatkan dan memelihara kondisi atletnya saat bertanding.

2. Secara praktis

Boby Bagja Firdausa, 2015

Pengaruh Down The Line Drill Dengan Dot Drill Terhadap Kelincahan Pada Siswa Sepakbola Ssb Mandala Majalengka

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Untuk memberikan pedoman/acuan bagi para pelatih dan insan-insan olahraga yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya kondisi fisik.

E. Struktur Organisasi

Dalam penelitian ini, peneliti akan membagi kedalam lima bab yaitu: Bab I. Menjelaskan mengenai latar belakang masalah dalam penelitian ini. Bab II. Mengenai tinjauan teoritis, anggapan dasar, dan hipotesis. Bab III. Memaparkan tentang metode penelitian, desain penelitian, populasi, sampel instrumen penelitian, waktu dan tempat pelaksanaan tes, prosedur pengolahan dan analisis data. Bab IV. Hasil penelitian dan pembahasan, diskusi penelitian. Bab V. Kesimpulan dan saran.